

Précautions et contre indications

- Bilan préalable
- Paramètres adaptés à la morphologie et à la condition physique (en particulier la vitesse et amplitude de plateau ainsi que la mobilité de la colonne en position assise et l'utilisation du HU-Seat).
- Échauffement : 4 minutes
- Les exercices ne doivent pas être réalisés en apnée
- Pas d'effort maximal pendant que le plateau est en mouvement
- Tout inconfort impose l'arrêt immédiat de l'exercice
- Pas de maladie cardiaque, respiratoire, neurologique ou rhumatologique incompatible avec la pratique d'une activité physique soutenue
- L'utilisation dans un cadre Thérapeutique doit être encadré par un professionnel qualifié